

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP  
TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI SMP N 2 DUKUN  
KABUPATEN MAGELANG TAHUN 2019**

**SKRIPSI**



**RESTIAWATI NINGSIH**

**15.0603.0035**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

**2019**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP  
TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI SMP N 2 DUKUN  
KABUPATEN MAGELANG TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Magelang



**RESTIAWATI NINGSIH**

**15.0603.0035**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

**2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT  
STRESS PADA REMAJA DI SMP N 2 DUKUN KABUPATEN  
MAGELANG TAHUN 2019**

Telah diperbaiki dan diujikan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu  
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang

Magelang, 8 Agustus 2019

Pembimbing I



Ns. Retna Tri Astuti, M.Kep

NIDN : 0602067801

Pembimbing II



Ns. Sambodo Szadi Pinilih, M.Kep

NIDN : 0613097601

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Restiawati Ningsih  
NPM : 15.0603.0035  
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan  
Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Di SMP N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Magelang.

### DEWAN PENGUJI

Penguji I : Ns. Kartika Wijayanti, M.Kep (.....)

Penguji II : Ns. Retna Tri Astuti, M.Kep (.....)

Penguji III : Ns. Sambodo Sriadi Pinilih, M.Kep (.....)

Ditetapkan di : Magelang

Tanggal : 8 Agustus 2019

Mengetahui,  
Dekan



Puguh Widiyanto, S.Kp., M.Kep  
NIK 947308063

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan bukan merupakan karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini maka saya siap menanggung segala resiko/sanksi yang berlaku.

Nama : Restiawati Ningsih

Npm : 15.0603.0035

Tanggal : 9 Agustus 2019



Restiawati Ningsih

15.0603.0035

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Restiawati Ningsih  
NPM : 15.0603.0035  
Fakultas/ Jurusan : Fakultas Ilmu Kesehatan / S1 Ilmu Keperawatan  
E-mail address : [Restiningsih35@gmail.com](mailto:Restiningsih35@gmail.com)

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UM Magelang, Hak Bebas *Royalty Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)* atas karya ilmiah

LKP/ KP       TA/ SKRIPSI       TESIS       Artikel Jurnal \*)  
yang berjudul :

**“Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Di Smp N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019”**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas *Royalty Non-Eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)* ini Perpustakaan UMMagelang berhak menyimpan, mengalih-media/ format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/ mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMMagelang, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Dibuat di : Magelang  
Pada tanggal : 9 Agustus 2019

Penulis,



Restiawati Ningsih

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Ns. Retna Tri Astuti, M.Kep

**MOTTO**

أنفعهم للناس خير الناس

(Khoirunnas Anfa'uhum Linnas)

Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain (HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni)

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. (Q.S Al Insyirah 6-7)

Barang siapa merintis jalan mencari ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga (H.R Muslim)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Yang Utama*

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmad dan hidayat-Nya, serta kelancaran dan kemudahan yang telah Engkau berikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Tak lupa sholawat serta salam selalu terlimpahkan kepada junjungan Nabi agung Muhammad SAW.

Bapak (Solikin), Ibu (Nasihatul Latifah) dan Adikku tersayang (Azka Rafsanjani).

Terimakasih atas kasih sayang yang setiap hari kalian berikan, untuk finansial yang tak sedikit selama aku menempuh pendidikan sampai jenjang setinggi ini, untuk support, motivasi, dan nasehat yang diberikan selama ini. Terimakasih untuk semuanya, semuanya mungkin tidak akan pernah terbalas olehku, semoga kelak akan digantikan oleh Surga, “amin”.

Terimakasih Ibu.. Terimakasih Bapak...

Terimakasih untuk dukungan yang telah kalian diberikan, untuk do'a yang tak pernah lupa Engkau panjatkan, untuk kesabaran saat kalian mendengar keluh kesahku, yang pada akhirnya anak pertamamu ini telah menyelesaikan pendidikan di S1 Keperawatan.

Terimakasih kepada keluarga besar saya di Temanggung, terimakasih atas doa, perhatian dan dukungannya, meskipun kalian tidak selalu ada dalam setiap hariku namun kalian selalu ada dalam setiap usahaku.

Dosen Pembimbingku. . .

Untuk ibu Ns. Retna Tri Astuti, M.Kep dan Ibu Ns. Sambodo Sriadi Pinilih, M.Kep selaku dosen pembimbing skripsi saya, terimakasih atas kesabarannya dalam membimbing saya, sudah mengajari dan memberikan masukan kepada saya dalam menyusun skripsi ini, sudah memberikan support dan motivasi kepada saya. Hingga akhirnya skripsi ini bisa selesai tepat waktu. Semoga ibu selalu diberikan kesehatan, kesuksesan dan selalu dilindungi Allah SWT.



Seluruh Dosen Pengajar di Fakultas Kesehatan :  
Terimakasih untuk ilmu yang telah di berikan, didikan dan pengalaman yang sangat berharga yang telah kalian berikan selama ini, mungkin semuanya tidak akan pernah bisa kami balas, semoga kelak akan digantikan oleh Surga, “amin”

Teman-teman dan Sahabat terbaikku yang selalu ada untukku, yang selalu sabar mendengarkan keluh kesahku, yang selalu memberikan saran, bantuan, motivasi dan juga menyemangatiku, kalian terbaik Yolanda Suciati Kurnia dan Heliyani Nur Islam, terimakasih untuk persahabatan yang telah kita ukir selama ini, semoga persahabatan ini abadi, kisah persahabatan ini mengajarkan aku bahwa persaudaraan yang abadi bukan hanya lahir dari ikatan darah.

Teman- teman kos full house, Edelweiss Premaulidiani Putri, Gadira Ariasa, Meryl Nur Indah, terimakasih sudah menemani perjuanganku, selalu support dan mendukungku, selalu memberikan masukan yang terbaik, selalu sabar mendengarkan keluh kesahku, terimakasih atas perjuangan 4 tahun yang kita lalui ini, perjuangan hidup mandiri yang jauh dari orang tua kita, semoga kalian sukses dan bisa bertemu lagi dilain waktu.

Teman-Teman Seperjuangan :  
Teman-Teman S1 Keperawatan angkatan 2015, terimakasih atas motivasi yang selalu kalian berikan, perkuliahan akan tidak ada rasa jika tanpa kalian, tidak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama kalian, semoga kita bisa sukses bersama,  
“amin”

Nama : Restiawati Ningsih  
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan  
Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Di Smp N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : Internet merupakan sebuah arus komunikasi dan perkembangan teknologi yang berkembang pesat disetiap tahunnya. Internet dijadikan media informasi dan media komunikasi yang memberi banyak kemudahan kepada penggunanya. Salah satu media komunikasi melalui internet yang disukai masyarakat adalah media sosial. Berdasarkan siaran PERS No 53 Kominfo tahun 2018 pengguna media sosial berdasarkan usia ditunjukkan oleh masyarakat yang berusia 19-34 tahun yakni 49,52% dan masyarakat 13-18 tahun yakni 75,50 %. Penggunaan media sosial tentu saja memiliki dampak positif dan negatif, dampak positifnya antara lain memudahkan seseorang untuk berinteraksi, memperluas pergaulan dan mempermudah penyebaran informasi, sedangkan dampak negatifnya dapat mengakibatkan *cyberbulliying*, gangguan mata, stress bahkan depresi. **Tujuan** : penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada remaja di SMP N 2 Dukun Kabupaten Magelang tahun 2019. **Metode** : metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan desain *Cross-Sectional*, dengan menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner, menggunakan sampel sebanyak 120 responden sesuai dengan kriteria inklusi. Uji yang digunakan adalah *Spearman's Rank Correlation*. **Hasil** : hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat stress pada remaja di SMP N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019 dengan nilai *p value* :  $0,002 < 0,05$ . Kekuatan korelasinya menunjukkan level sangat lemah (0,276). Arah korelasinya positif, artinya bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat stress yang dialami remaja. **Kesimpulan** : terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat stress pada remaja di SMP N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019. **Saran** : orang tua diharapkan dapat membatasi atau mengontrol remaja dalam penggunaan media sosial, memberikan waktu luang untuk berinteraksi secara lebih dengan remaja dan mendengarkan permasalahannya.

Kata Kunci : Media Sosial, Stress, Remaja

Name : Restiawati Ningsih  
Major : Bachelor Study of Nursing Science  
Tittle : The relationship of social Media use to Stress levels in teenagers at State Junior High School 2 Dukun Magelang District in the year of 2019

#### ABSTRACT

**Background:** The Internet is a stream of communication and technology developments which rapidly evolving annually. Internet is used as information media and media communication that provides much convenience to its users. One of the media communication through the Internet that is liked by the community is social media. Based on the press release No 53 Ministry Of Communication and Informatics in the year of 2018 social media users based on age indicated by the community who are 19-34 years old is 49.52% and the community 13-18 year is 75.50%. Social media usage of course has a positive and negative impact, the positive impact among others makes it easier for one to interact, expand associations and facilitate the dissemination of information, while the negative impact can lead to cyberbullying, eye disorders, stress even depression. **Objectives:** This research aimed to see the relationship between the use of social media to the level of stress in teenagers in State Junior High School 2 Dukun Magelang District 2019. **Method:** The method used in this was a *Cross-Sectional* design, using the *Random Sampling* technique. The Data was collected through the spread of questionnaires, using samples of 120 respondents in accordance with inclusion criteria. The test used was *Spearman's Rank Correlation*. **Results:** Statistical test results showed that there was a significant link between the use of social media with the level of stress on teenagers in State Junior High School 2 Dukun Magelang District 2019 with a value of P value:  $0.002 < 0.05$ . The strength of the correlate indicated a very weak level (0.276). The direction of the coordinates was positive, meaning that the higher the use of social media, the higher the stress level that teenagers experience. **Conclusion:** There is a significant relationship between the use of social media with the level of stress in teenagers in State Junior High School 2 Dukun Magelang District 2019. **Advice :** Parents are expected to restrict or control adolescents in the use of social media, giving free time to interact more with adolescents and listen to the problem.

**Keywords: Social Media, Stress, teen**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja di SMP N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat tugas akhir guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang turut serta membantu dalam proses penyusunan proposal skripsi. Diantaranya :

1. Puguh Widiyanto, S.Kp., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Ns. Sigit Priyanto, M.Kep selaku Kaprodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Ns. Retna Tri Astuti, M.Kep selaku dosen pembimbing I dalam penyusunan proposal skripsi ini.
4. Ns. Sambodo Sriadi Pinilih, M.Kep selaku dosen pembimbing II dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah membantu memperlancar proses penyelesaian skripsi ini.
6. Kepala Dinas Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang yang telah memberikan ijin dalam melakukan penelitian ini.
7. Kepala Sekolah SMP N 2 Dukun dan staf yang telah memberikan ijin dalam melakukan penelitian skripsi ini.
8. Bapak, Ibu dan Keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan selalu bagi penulis.
9. Teman-teman seperjuangan S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.

10. Semua pihak yang telah membantu saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari penelitian ini masih banyak kekurangan dan belum sempurna. Untuk itu saran dan kritik sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi inspirasi bagi pembaca untuk meningkatkan dan mengembangkan Ilmu Keperawatan kearah yang lebih maju baik untuk sendiri maupun golongan.

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Halaman Keaslian Peneliti .....	iv
Halaman Persetujuan Publikasi.....	v
Motto .....	vi
Halaman Perasembahan .....	vii
Abstrak .....	ix
Kata Pengantar .....	xi
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel .....	xvi
Daftar Skema.....	xvii
Daftar Lampiran .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat penelitian.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.6 Keaslian Peneliti .....	8

<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b> .....	10
2.1 Remaja.....	10
2.2 Stress .....	17
2.3 Media Sosial.....	26
2.4 Kerangka Teori.....	30
2.5 Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	32
3.1 Jenis Penelitian.....	32
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
3.3 Kerangka Konsep .....	33
3.4 Definisi Operasional.....	33
3.5 Populasi dan Sampel .....	34
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
3.7 Alat dan Metode Pengumpulan Data .....	36
3.8 Validitas dan Realiabilitas.....	38
3.9 Metode Pengolahan Data dan Analisis Data.....	39
3.10 Etika Penelitian .....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	44
4.1 Hasil Penelitian .....	44
4.1.1 Karakteristik Responden.....	44

4.1.2 Gambaran Penggunaan Media Sosial Pada Remaja.....	45
4.1.3 Gambaran Tingkat Stress Pada Remaja .....	46
4.1.4 Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stress.....	46
4.2 Pembahasan.....	48
4.2.1 Gambaran Karakteristik Pengguna Media Sosial Pada Remaja .....	48
4.2.2 Gambaran Karakteristik Tingkat Stress Remaja .....	49
4.2.3 Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Remaja .....	50
4.3 Keterbatasan.....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	55
LAMPIRAN .....	58



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2.1 Tahap Perkembangan Psikososial.....	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
Tabel 3.2 Interpretasi Hasil Uji Hipotesis.....	42
Tabel 4.1 Analisis Karakteristik Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4.2 Analisis Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia .....	45
Tabel 4.3 Analisis Karakteristik Pengguna Media Sosial Pada Remaja.....	45
Tabel 4.4 Analisis Karakteristik Tingkat Stress Pada Remaja.....	46
Tabel 4.5 Uji Normalitas Dua Variabel .....	47
Tabel 4.6 Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Remaja .....	47

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Stress Sebagai Stimulus .....	18
Skema 2.2 Stress Sebagai Respon.....	18
Skema 2.3 Stress Sebagai Interaksi Individu Dengan Lingkungan .....	20
Skema 2.4 Stress Sebagai Hubungan Individu Dengan Stressor .....	20
Skema 2.5 Kerangka Teori Penelitian.....	30
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kediaan Responden.....	59
Lampiran 2. Kuesioner Penggunaan Media Sosial .....	60
Lampiran 3. Kuesipner <i>Perceived Stress Scale</i> .....	62
Lampiran 4 Hasil Output SPSS.....	64
Lampiran 5 Surat dan Dokumentasi.....	75
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	8

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Internet merupakan sebuah arus komunikasi dan perkembangan teknologi yang berkembang pesat disetiap tahunnya. Saat ini internet sudah banyak digunakan oleh masyarakat bahkan internet dijadikan arus komunikasi yang rutin diakses setiap harinya. Tak terkecuali di Indonesia, pentingnya penggunaan internet semakin disadari oleh masyarakat dari berbagai kalangan, terbukti dari data statistik hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dan pusat Kajian dan Komunikasi (Puskakom), pada tahun 2017 penggunaan internet di Indonesia telah mencapai 143,26 juta jiwa, angka tersebut meningkat dibandingkan pada tahun 2016 yang tercatat mencapai 132,7 juta jiwa. Sekretaris Jendral APJII Henri Kasyfi Soemartono menjelaskan, jumlah pengguna internet pada tahun 2017 mencakup 54,68% dari total populasi Indonesia yang mencapai 262 juta orang. Hasil survei tersebut juga mengemukakan bahwa mayoritas pengguna internet berdasarkan jenis kelamin adalah 51,43% laki-laki dan 48,57% perempuan. Pengguna internet terbanyak ada di pulau Jawa dengan total pengguna 86.339.350 user atau sekitar 65% dari total pengguna internet. Dirjen Sumberdaya Perangkat Pos dan Informatika Kemen Kominfo menyatakan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia menguasai Asia sebesar 22,4%, penggunaanya sebanyak 55 juta orang dari 245 juta penduduk di Indonesia. Jumlah pengguna ini semakin meningkat pada usia muda mulai dari 15-20 tahun dan 10-14 tahun.

Internet dijadikan media informasi yang memberi banyak kemudahan kepada penggunanya. Beragam informasi, hiburan dan komunikasi dari berbagai penjuru dunia dapat diakses melalui satu pintu saja. Salah satu media komunikasi melalui internet yang disukai masyarakat adalah media sosial. Secara sederhana, media sosial adalah jejaringan sosial di internet yang

biasanya digunakan untuk berinteraksi, bekerjasama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual. Media sosial adalah sebuah jejaringan sosial secara online yang menggunakan teknologi berbasis web, dan penggunaanya bisa dengan mudah melakukan interaksi sosial. Media sosial mengajak seseorang untuk berpartisipasi dengan memberi feedback secara terbuka, memberikan komentar, serta dapat membagikan informasi dalam waktu yang sangat singkat. Bagi masyarakat khususnya kalangan remaja, media sosial sudah menjadi candu yang membuat penggunaanya tiada hari tanpa membuka media sosial (Hanafi, 2016).

Menurut (W. S. R. Putri, Nurwati, & S., 2017) penggunaan internet khususnya penggunaan media sosial dapat diamati berdasarkan intensitas dalam menggunakan media sosial tersebut, yaitu dapat dilihat dari frekuensi (berapa lama dan berapa kali mengakses media sosial). *The Grapic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology* telah menetapkan indikator seseorang dapat dikatakan sebagai *Internet Addiction* pada golongan *Heavy Users* ( lebih dari 40 jam/bulan) atau 6 jam/hari. Menurut ICCA (*Indonesian Contact Center Association*) menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial di Indonesia menghabiskan waktu sebanyak 3 jam dalam sehari , maka dalam satu minggu pengguna media sosial menggunakan waktunya sebanyak 21 jam. Intensitas penggunaan media sosial tersebut termasuk memiliki kecenderungan *Heavy User*.

Berdasarkan siaran PERS No 53 Kominfo tahun 2018 pengguna media sosial berdasarkan usia ditunjukkan oleh masyarakat yang berusia 19-34 tahun yakni 49,52% dan masyarakat 13-18 tahun yakni 75,50 %. Penggunaan media sosial banyak di akses oleh masyarakat kalangan remaja. Pada kalangan remaja yang mempunyai media sosial biasanya sering memposting kegiatan pribadinya, menceritakan masalah yang sedang dialaminya, foto bersama temannya, bahkan meluapkan emosinya. Padahal dalam perkembangannya usia remaja seharusnya mencari identitas dirinya dengan cara bergaul dengan teman

sebayanya, namun saat ini banyak anak dengan usia remaja yang sibuk dengan media sosialnya sehingga membuatnya kurang berinteraksi dengan temannya. Hal tersebut sesuai dengan teori perkembangan remaja yang mengatakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan dalam segala hal sehingga menjadi labil atau mudah untuk dipengaruhi, kematangan emosional, dan identifikasi diri (Putro, 2017).

Berdasarkan data dari We Are Social dan Hootsuite 2017, menyebutkan bahwa ada beberapa media sosial yang sering diakses oleh masyarakat di Indonesia, penggunaan media sosial tersebut terbagi menjadi dua antara lain jejaringan sosial dan mesengger, jenis media sosial tersebut antara lain : *Youtube* menempati peringkat pertama dengan presentase penggunaan sebanyak 43%, kemudian diperingkat kedua *Facebook* dengan presentase 41%, diperingkat ketiga yaitu *Whatsapp* dengan presentase 40%, dan diperingkat keempat *Instagram* dengan presentase 38%.

Tidak dapat dipungkiri, saat ini media sosial sudah dapat diakses di berbagai kalangan, tidak hanya diakses oleh remaja diperkotaan saja akan tetapi remaja dipedesaan pun sudah tidak asing lagi dengan penggunaan media sosial, salah satunya di Desa Paten, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang khususnya pada remaja yang bersekolah di SMP N 2 Dukun, setelah dilakukan wawancara kepada 6 siswa, mereka mengatakan bahwa mereka tidak bisa jika satu hari saja tidak mengakses media sosial, dan mereka merupakan pengguna aktif media sosial diantaranya yaitu *Facebook*, *Whatsapp*, *Instagram* dan *Youtube*.

Penggunaan media sosial ini tentunya mempunyai dampak positif dan juga dampak negatif. Dampak positifnya antara lain dapat memudahkan seseorang untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, memudahkan seseorang untuk mengekspresikan diri, penyebaran informasi dapat berlangsung cepat, selain itu dapat menghilangkan beban pikiran yang dapat menimbulkan stress pada seseorang. Sedangkan dampak negatifnya yaitu

interaksi secara tatap muka cenderung menurun, membuat seseorang menjadi kecanduan terhadap media sosial tersebut, rentan terhadap pengaruh buruk orang lain, menghabiskan waktu hanya untuk menggunakan media sosial, selain itu dampak yang terjadi apabila sering mengakses media sosial yaitu memicu timbulnya stress pada seseorang. Dalam hal ini, peran orang tua dan tingkat pengetahuan orang tua tentang media sosial sangatlah berpengaruh terhadap timbulnya dampak positif maupun dampak negatif dalam penggunaan media sosial, apabila orang tua paham tentang media sosial maka dapat membatasi atau mengontrol penggunaan media sosial yang digunakan remajanya sehingga prevalensi timbulnya dampak negatif sangatlah kecil, akan tetapi, apabila tingkat pengetahuan orang tua rendah tentang media sosial maka orang tua tidak bisa mengontrol atau membatasi remaja dalam penggunaan media sosial sehingga prevalensi timbulnya dampak negatif pada remaja cukup besar.

Menurut catatan lembaga konseling Personal Growth, empat dari lima anak usia 2-15 tahun juga mengalami stress. Komnas PA (Perlindungan Anak) menerima laporan rata-rata 200 kasus setiap bulan meningkat 98 % dari tahun sebelumnya. Laporan ini juga menunjukkan adanya peningkatan gejala stress pada anak di Indonesia. Selain itu, catatan lembaga konseling Personal Growth juga menyebutkan anak usia 2-15 tahun yang mengalami stress tersebut, diantaranya 40% adalah balita dan 60% anak usia sekolah (Kompas.com 2012). Stress pada anak sekolah juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain tuntutan akademik, tuntutan orang tua, sering dimarahi guru disekolah, dan bermasalah dengan teman sebayanya. Stress tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stress dapat di rasakan oleh siapa saja, tentunya dalam tingkat berat, sedang maupun ringan yang berbeda-beda pada setiap individu, dalam jangka pendek maupun jangka panjang, dan tidak ada seorang pun yang bisa menghindarinya. Stress dapat diartikan sebagai tekanan, gangguan yang tidak menyenangkan yang timbul dari diri sendiri. Stress merupakan keadaan psikosofik yang bersifat manusiawi atau bisa diartikan stress bersifat inheren

dalam diri setiap orang yang menjalani kehidupannya sehari-hari. Ketika seseorang mengalami stress akan muncul reaksi stressor yang dialaminya yaitu : (1) reaksi fisik, ditandai dengan kesulitan tidur, sakit kepala, (2) reaksi emosiaonal ditandai dengan rasa seperti diabaikan dan cemas, (3) reaksi perilaku behavioral ditandai dengan sifat agresif (4) reaksi proses berfikir ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, dan berfikir negatif(Musradinur, 2016).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Menurut penelitian yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dan pusat Kajian dan Komunikasi (Puskakom) pada tahun 2017 penggunaan internet di Indonesia telah mencapai 143,26 juta jiwa, angka tersebut meningkat dibandingkan pada tahun 2016 yang tercatat mencapai 132,7 juta jiwa. Sekretaris Jendral APJII Henri Kasyfi Soemartono menjelaskan, jumlah pengguna internet pada tahun 2017 mencakup 54,68% dari total populasi Indonesia yang mencapai 262 juta orang. Pengguna internet terbanyak ada di pulau jawa dengan total pengguna 86.339.350 user atau sekitar 65% dari total pengguna internet. Dirjen Sumberdaya Perangkat Pos dan Informatika Kemen Kominfo menyatakan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia menguasai Asia sebesar 22,4%, penggunanya sebanyak 55 juta orang dari 245 juta penduduk di Indonesia. Jumlah pengguna ini semakin meningkat pada usia muda mulai dari 15-20 tahun dan 10-14 tahun.

Tidak dapat dipungkiri, saat ini media sosial sudah dapat diakses di berbagai kalangan, tidak hanya diakses oleh remaja diperkotaan saja akan tetapi remaja dipedesaan pun sudah tidak asing lagi dengan penggunaan media sosial, salah satunya di Desa Paten, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang khususnya pada remaja yang bersekolah di SMP N 2 Dukun, setelah dilakukan wawancara kepada 6 siswa, mereka mengatakan bahwa mereka tidak bisa jika satu hari saja tidak mengakses media sosial, dan mereka merupakan pengguna aktif media sosial diantaranya yaitu *Facebook, Whatsapp, Instagram dan Youtube*.



Media sosial juga memiliki dampak positif maupun dampak negatif, dampak positif yang dimaksud adalah ketika menggunakan media sosial dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan biasanya terlalu asik dengan media sosialnya sehingga lupa dengan waktu belajarnya, lupa dengan tugas sekolahnya, sehingga sering dimarahi oleh guru maupun orang tuanya, yang akan memicu stress pada remaja. Prevalensi gangguan mental dan emosional pada remaja yang disebabkan oleh stress pada tahun 2018 mencapai 9,8%, angka tersebut meningkat dari tahun 2013 yaitu mencapai 6%.

Berdasarkan berdasarkan hasil penelitian ini penulis tertarik untuk meneliti hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat stress pada anak remaja.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu mengidentifikasi hubungan penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada remaja.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik responden.

1.3.2.2 Mengetahui gambaran penggunaan media sosial pada remaja.

1.3.2.3 Mengidentifikasi tingkat stress pada remaja.

1.3.2.4 Menganalisis adanya hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat stress pada remaja di Kabupaten Magelang.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Penulis**

Dapat menambah pengalaman dan pengetahuan tata cara penulisan karya ilmiah yang baik dan mengetahui pengaruh penulisan serta hasil skripsi hubungan

penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada Remaja di Kabupaten Magelang.

#### 1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat melakukan pengecekan tingkat stress akibat penggunaan media sosial, serta memberikan informasi tentang manajemen stress yang baik.

#### 1.4.3 Bagi Bidang Ilmu Kesehatan

Dapat mendukung teori-teori yang berhubungan dengan tingkat stress yang diakibatkan media sosial, sehingga dapat membantu dalam memecahkan masalah dan mencegah terjadinya peningkatan stress akibat media sosial.

#### 1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan melengkapi kekurangan pada penelitian ini.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2018 – Agustus 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada remaja.

## 1.6 Keaslian Peneliti

**Tabel 1.1**  
**Keaslian Penelitian**

NO	PENELITI	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN
1	P. Saputra A (2012)	“Fenomena Penggunaan Smartphone di Kalangan Pelajar SMP Islam Athirah I Makassar”	Penelitian bersifat deskriptif dan analisis induktif dan penelitian ini berbentuk kualitatif	Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat penggunaan <i>smarthpone</i> dikalangan pelajar khususnya remaja sangat tinggi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya kebutuhan dan gaya hidup.	Perbedaan dengan penelitian ini yaitu variabel penelitiannya yaitu penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada remaja. Dan bentuk penelitiannya kuantitatif
2	Emily Sayrs (2013)	<i>The Effects of Smartphone Use on Cognitive and Social Functions</i>	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan <i>quasi-eksperimental</i>	Hasil dari penelitian ini yaitu penggunaan <i>smarthpone</i> berhubungan dengan peningkatan stress dan tidak ada hubungan dengan peningkatan kebosanan	Perbedaannya yaitu variabel yang digunakan yaitu penggunaan media sosial terhadap tingkat stress remaja. Dan bentuk penelitiannya kuantitatif
3	Wilga Secsio Ratsja Putri, R. Nunung Nurwati, & Meilanny Budiarti S.	Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja	Metode penelitian kualitatif dengan subyek penelitian anak remaja berusia 15-19 tahun.	Terdapat hubungan antara media sosial terhadap perilaku remaja.	Perbedaannya pada variabel yang akan digunakan yaitu tingkat stress pada remaja dan bentuk penelitiannya kuantitatif.

<b>NO</b>	<b>PENELITI</b>	<b>JUDUL</b>	<b>METODE</b>	<b>HASIL</b>	<b>PERBEDAAN</b>
4	Ilham Prisgunanto	Pengaruh Sosial Media Terhadap Tingkat Kepercayaan Bergaul Siswa	Menggunakan metode survei kuantitatif dengan subyek berjumlah 125 orang siswa-siswi kelas VIII	Tidak ada hubungan sosial media terhadap tingkat kepercayaan siswa-siswi sekolah dalam bergaul.	Perbedaannya yaitu pada variabel nya, yaitu media sosial terhadap tingkat stress remaja.
5	Astris Kurnia Sherlyanita, Nur Aini Rakhmawati (2016)	Pengaruh dan Pola Aktivitas Penggunaan Internet serta Media Sosial pada Siswa SMPN 52 Surabaya	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang internet yang disebarakan sebanyak 44 siswa dan 2 guru.	Secara umum sudah dapat menggunakan internet dengan baik, baik sebagai media pembelajaran maupun fungsi hiburan seperti media sosial.	Perbedaannya yaitu pada variabelnya, yaitu tingkat stress pada remaja .

## **BAB II**

### **Tinjauan Teori**

#### **2.1 Remaja**

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 265 juta jiwa yang terdiri dari 133,17 juta jiwa berjenis kelamin laki- laki dan 131,88 juta jiwa berjenis kelamin perempuan, sedangkan usia remaja mencapai 11,4 juta jiwa berjenis kelamin laki-laki dan 10,9 juta jiwa berjenis kelamin perempuan. Sedangkan Jumlah remaja di dunia sebanyak 1,2 juta jiwa (Menurut WHO 2014), sedangkan menurut BkkbN (2013) jumlah remaja di Indonesia mencapai 64 juta jiwa atau 27,6% dari jumlah penduduk di Indonesia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herwina pada tahun 2016 didapatkan hasil bahwa 14,9% remaja mengalami stress yang diakibatkan konflik dengan orang tuanya, 10,9% remaja mengalami stress yang diakibatkan konflik dengan teman sebayanya dan 9,7% remaja mengalami stress karena kondisi keuangan (Fauziah, 2016). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) kejadian gangguan mental emosional berupa stress yang dialami masyarakat di Indonesia khususnya usia remaja sebesar 9,8 %.

Menurut (Fauziah, 2016) penyebab terjadinya stress pada remaja antara lain :

- 1) Peristiwa yang terjadi pada kehidupannya baik itu peristiwa yang positif dan peristiwa yang negatif.
- 2) Frustrasi, terjadi ketika apa yang diinginkan atau diharapkan tidak sesuai dengan keinginannya.
- 3) Konflik, terjadi ketika individu mengalami masalah dengan lingkungannya, teman sebayanya, maupun dengan orang tuanya.
- 4) Tekanan, terjadi ketika seorang remaja dituntut untuk sesuai dengan tuntutan yang sudah diberikan misalnya dituntut untuk selalu memiliki prestasi yang baik.
- 5) Kondisi lingkungan yang dapat mengganggu kenyamanan remaja misalnya saat individu ingin ketenangan tetapi kondisi lingkungannya bising.

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) remaja merupakan masa berkembangnya tanda-tanda seksual sekunder, remaja merupakan masa perkembangan dari usia anak-anak menuju dewasa ditandai dengan usia 11-19 tahun, dan remaja merupakan perkembangan individu menjadi lebih mandiri. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja merupakan seseorang dengan usia 10-24 tahun dan belum menikah. Sedangkan menurut (Putro, 2017) remaja merupakan seseorang dengan usia 11-24 tahun dan ditandai dengan timbulnya tanda-tanda sekunder pada remaja, terjadi penyempurnaan perkembangan pada jiwanya (identitas ego), dan berkembangnya psikoseksual.

Menurut (Fitri, 2017) masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan antara lain :

1. Remaja awal, pada perempuan masa remaja awal terjadi pada usia 13-15 tahun sedangkan pada laki-laki usia remaja awal terjadi pada usia 15-17 tahun.
2. Remaja pertengahan, pada perempuan masa remaja pertengahan terjadi pada usia 15-18 tahun, sedangkan pada laki-laki masa remaja pertengahan terjadi pada usia 17-19 tahun.
3. Remaja akhir, pada perempuan masa remaja akhir terjadi pada usia 18-21 tahun, sedangkan pada laki-laki masa remaja akhir terjadi pada usia 19-21 tahun.

Usia remaja juga memiliki ciri sendiri pada saat memasuki usia remajanya salah satu ciri-ciri remaja menurut (Putro, 2017) antara lain :

1. Usia remaja mulai berani mengungkapkan pendapatnya.
2. Usia remaja lebih mudah terpengaruh dengan teman sebayanya.
3. Perkembangan seksualitasnya meningkat.
4. Mengalami perubahan fisik.
5. Rasa percaya diri yang meningkat (*over confidence*).
6. Sering mengalami konflik dengan orang tua karena perbedaan pendapat.
7. Lebih mendengarkan saran atau nasihat dari temannya dibandingkan dari orangtuanya.
8. Memiliki perilaku kesenangan yang berbeda dengan keluarganya.

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan individu, untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menerapkan tugas perkembangan remaja dengan baik. Apabila tugas perkembangan remaja bisa diterapkan dengan baik, remaja tidak akan kesulitan saat melakukan sosialisasi dan akan sukses dalam menjalani fase remajanya. Begitupun sebaliknya, apabila seorang remaja gagal menjalani tugas perkembangan tersebut maka remaja akan kesulitan dalam bersosialisasi, dan akan sulit menuntaskan tugas perkembangan pada remaja.

Menurut (Putro, 2017) tugas perkembangan remaja sebagai berikut :

- a. Menerima kenyataan yang terjadi pada perubahan fisiknya dan dapat melakukan peran sesuai dengan dirinya.
- b. Mulai belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebayanya.
- c. Mencapai kebebasan dari ketergantungan orang tuanya.
- d. Memahami dan mampu bertingkah laku sesuai dengan norma yang berlaku.
- e. Mengembangkan ketrampilan dalam berkomunikasi.
- f. Mulai bergaul dengan teman sebayanya baik secara individu maupun kelompok.
- g. Menemukan seseorang yang akan ditiru dalam kehidupannya atau identitas pribadinya.
- h. Menerima dirinya sendiri.
- i. Kemampuan mengendalikan dirinya.
- j. Meninggalkan sifat kekanak-kanakannya.

Selain tugas perkembangan remaja, remaja juga mengalami tahapan perkembangan psikososial. Perkembangan psikososial remaja merupakan perkembangan remaja yang ditinjau dari aspek psikososial. Tahap perkembangan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 2.1 Tahap perkembangan psikososial Erik Erikson**

<b>Tahap Perkembangan</b>	<b>Periode Perkembangan</b>
Kepercayaan versus ketidakpercayaan	Masa bayi (tahun pertama)
Otonomi versus malu dan ragu-ragu	Masa Bayi (1-3 tahun)
Inisiatif versus rasa bersalah	Masa kanak-kanak awal (3-5 tahun)
Rajin versus rendah diri	Masa kanak-kanak tengah dan akhir (6 tahun)
Identitas versus kebingungan	Masa remaja (10-20 tahun)
Keintiman versus isolasi	Dewasa awal (20-30- tahun)
Generativitas versus stagnasi	Dewasa tengah (40-50 tahun)
Integritas versus keputusasaan	Dewasa akhir >60 tahun

(Putro, 2017)

Dari tabel tersebut terlihat remaja mengalami tahap perkembangan identitas versus kebingungan, dalam tahap ini remaja berusaha menemukan identitasnya. Setiap remaja diharapkan mampu untuk menjalani dan mengalami seluruh proses pencarian identitas diri, supaya mereka dapat berkembang dengan baik.

Pada usia remaja, seorang remaja juga akan mengalami perubahan pada dirinya, perubahan dari usia anak-anak menjadi usia remaja, salah satunya adalah perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik merupakan perubahan yang terjadi pada fisik remaja sedangkan perubahan psikis merupakan perubahan yang terjadi pada mental seorang remaja.

Menurut (A. N. Sari & Astuti, 2015) jenis perubahan dan pertumbuhan fisik yang dialami remaja terbagi menjadi 2, antara lain :

#### 1. Tinggi Badan dan Berat Badan

Seseorang yang menginjak usia remaja akan mengalami perubahan dalam berat badan dan tinggi badannya, perubahan ini terjadi dua tahun lebih awal dibandingkan laki-laki. Pada anak perempuan perubahan ini terjadi ketika usia 10 tahun dan berlangsung selama kurang lebih 2 tahun. Sepanjang masa tersebut anak perempuan usia remaja akan bertambah tinggi badannya kurang lebih 3,5



inci setiap tahunnya. Sedangkan pada anak laki-laki perubahan ini terjadi pada usia 12 tahun dan berlangsung selama kurang lebih 2 tahun. Selama masa tersebut anak laki-laki akan bertambah tinggi sekitar 4 inci pada setiap tahunnya.

## 2. Kematangan Seksual

Karakteristik pubertas pada anak laki-laki berkembang dengan urutan sebagai berikut : bertambahnya ukuran alat kelamin, tumbuhnya jakun, perubahan suara, dan tumbuhnya rambut di ketiak dan kemaluan. Sedangkan pada anak perempuan kematangan seksualnya ditandai dengan : payudara yang membesar, tumbuh rambut di ketiak dan kemaluan, pinggul menjadi lebih besar, dan mengalami menstruasi.

Sedangkan perubahan Psikis pada usia remaja antara lain :

### a. Perubahan emosi, perubahan tersebut ditandai dengan :

- 1) Timbulnya rasa sensitiv misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan stress.
- 2) Munculnya sifat agresif pada remaja, itu sebabnya remaja sering terjadiperkelahian, suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.
- 3) Kecenderungan tidak patuh terhadap orang tua dan lebih senang pergi dengan teman sebayanya dibandingkan berada dirumah.

### b. Perkembangan Intelegensia, perkembangan ini ditandai dengan :

- 1) Sering mengembangkan cara berpikir secara abstrak, misalnya suka memberikan kritik.
- 2) Ingin mengetahui hal-hal baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba hal yang baru tanpa memikirkan resikonya.

Perkembangan pada usia remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan remaja, apabila pertumbuhan dan perkembangan pada remaja berjalan dengan baik maka remaja akan sukses dalam menjalani fase remajanya. Akan tetapi ada beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan

perkembangan remaja. Menurut (A. N. Sari & Astuti, 2015) faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang remaja antara lain :

#### 1. Keluarga

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang remaja adalah keluarga, yang meliputi keturunan dan lingkungan. Keturunan dapat mempengaruhi tumbuh kembang pada remaja misalnya pertumbuhan fisik pada tinggi badan seseorang. Sedangkan lingkungan dapat mempengaruhi penentuan tercapainya perwujudan tumbuh kembang pada anak tersebut.

#### 2. Gizi

Anak yang memperoleh gizi yang cukup biasanya akan lebih cepat mencapai tumbuh kembang pada masa remajanya, dibandingkan dengan anak-anak yang kurang gizi.

#### 3. Gangguan Emosional

Pada anak yang sering mengalami gangguan emosional akan menyebabkan *steroid adrenal* yang berlebihan, sehingga dapat menghambat proses tumbuh kembang pada usia remaja.

#### 4. Jenis Kelamin

Remaja perempuan dengan usia 12 – 15 tahun cenderung lebih cepat pertumbuhannya dibandingkan dengan anak laki-laki. Maka dari itu jenis kelamin dapat mempengaruhi tumbuh kembang pada remaja.

#### 5. Status Ekonomi Sosial

Secara umum, remaja yang berasal dari keluarga yang ekonominya tinggi maupun menengah cenderung proses tumbuh kembangnya akan cepat berbeda dengan remaja yang berasal dari keluarga yang ekonominya rendah.

#### 6. Kesehatan

Status kesehatan remaja sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang remaja, remaja yang jarang sakit biasanya proses tumbuh kembangnya akan berjalan dengan baik berbeda dengan remaja yang sering sakit.

## 7. Lingkungan

Pertumbuhan serta perkembangan manusia sejak lahir berlangsung dalam lingkungan sosial, interaksi antar individu dengan sosial itulah yang mempengaruhi telaksananya tugas-tugas perkembangan seseorang.

Pada usia remaja, seorang remaja juga memiliki karakteristik perkembangan tersendiri, dibawah ini merupakan karakteristik perkembangan usia remaja menurut (A. N. Sari & Astuti, 2015) :

- a. Perkembangan fisik-motorik, merupakan perkembangan pada ukuran tubuh, proporsi tubuh, perkembangan seks primer dan sekunder.
- b. Perkembangan intelektual (kognitif), remaja dapat merumuskan perencanaan strategis atau mengambil keputusan.
- c. Perkembangan emosi, memiliki sifat sensitif dan reaktif.
- d. Perkembangan sosial, remaja memiliki keinginan untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan teman sebayanya.
- e. Perkembangan moral, melakukan kegiatan yang dinilai baik oleh orang lain.
- f. Perkembangan kepribadian, mencerminkan perkembangan fisik, seksual, emosional, sosial, kognitif dan nilai-nilai.

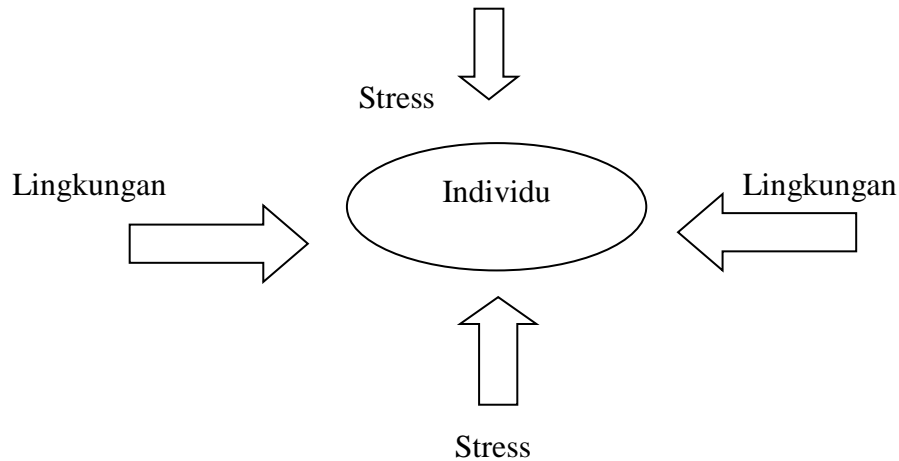
## 2.2 Stress

Menurut (Ningsih, 2015) stress adalah kondisi tertekan yang dialami seseorang yang menyebabkan individu merasakan ketegangan. Sedangkan menurut (Kholida & Alsa, 2012) stress merupakan tekanan yang dirasakan saat seseorang menghadapi tuntutan atau harapan yang tidak sesuai dengan kemampuan. Stress akan memberi dampak terhadap fisik, intelektual, psikologis, sosial maupun spiritual. Stress merupakan tekanan yang dialami seseorang yang berdampak terhadap kehidupan seseorang yang dapat memunculkan emosi sehingga akan menimbulkan perasaan negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain (Kartika, 2015).

Secara psikologis stress merupakan sebuah respon individu terhadap situasi yang menantang ataupun mengancam dirinya yang akan menimbulkan reaksi fisik dan psikis (Ningsih, 2015). Sedangkan (Kartika, 2015) stress merupakan suatu kondisi seseorang yang dipengaruhi tuntutan fisik, dan psikologis. Sedangkan (Musradinur, 2016) terdapat empat pandangan mengenai stress, stress adalah stimulus, stress adalah respon, stress adalah interaksi antara individu terhadap lingkungan, dan stress adalah hubungan individu terhadap stressor.

### a) Stress Sebagai Stimulus

Menurut konsep Stress sebagai stimulus, dijelaskan bahwa stress adalah stimulus yang berhubungan dengan lingkungan (*environment*). Seseorang merasakan stress apabila dirinya berhubungan dengan lingkungan tersebut. Di dalam konsep ini stress termasuk dalam variabel bebas sedangkan seseorang/individu termasuk kedalam variabel terikat.

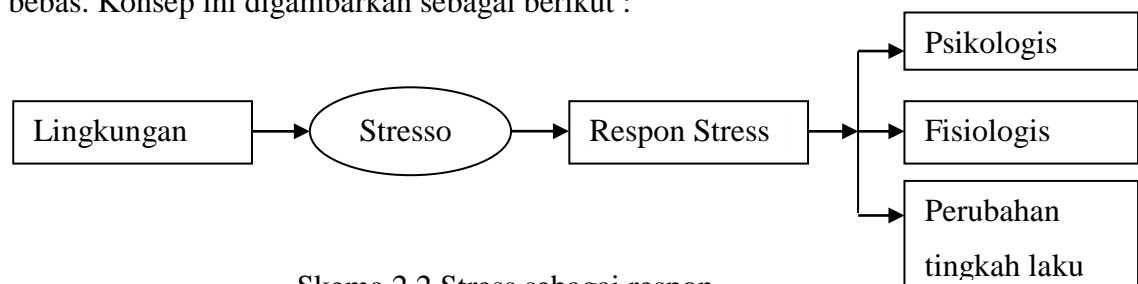


Skema 2.1 Stress sebagai stimulus

Dari konsep tersebut dapat dijelaskan stress merupakan stimulus yang berhubungan dengan lingkungan, seseorang bisa mengalami stress apabila berada dalam lingkungan yang dapat memicu timbulnya stress tersebut, dapat dicontohkan : seseorang yang terkena dampak musibah banjir atau tsunami, mereka akan berada pada lingkungan atau situasi yang menegangkan dan seseorang akan merasa sulit menghindar dari situasi tersebut, situasi itulah yang akan memicu timbulnya stress pada seseorang. Selain itu dapat dicontohkan juga pada seorang siswa yang mendapat nilai jelek atau peringkat yang menurun pada saat pembagian rapor tentunya akan dimarahi oleh kedua orangtuanya, pada saat itu situasi yang dirasakan pasti takut, tegang, dan menjadi tertekan, situasi tersebut yang dapat memicu timbulnya stress pada seseorang.

#### b). Stress Sebagai Respon

Menurut konsep kedua mengenai Stress Sebagai Respon , menjelaskan bahwa stress merupakan sebuah respon yang dihasilkan dari stressor. Pada konsep ini stress termasuk dalam variabel terikat dan stressor termasuk kedalam variabel bebas. Konsep ini digambarkan sebagai berikut :



Skema 2.2 Stress sebagai respon

Dari konsep tersebut dapat dijelaskan bahwa lingkungan dapat menyebabkan timbulnya stressor pada seseorang dan akan menghasilkan respon stress. Respon stress terdiri dari 3 komponen yaitu psikologis (terkejut, cemas, tegang, panik, dan lain-lain), Fisiologis (mual, muntah, denyut nadi menjadi cepat, dan lain-lain), dan perubahan tingkah laku.

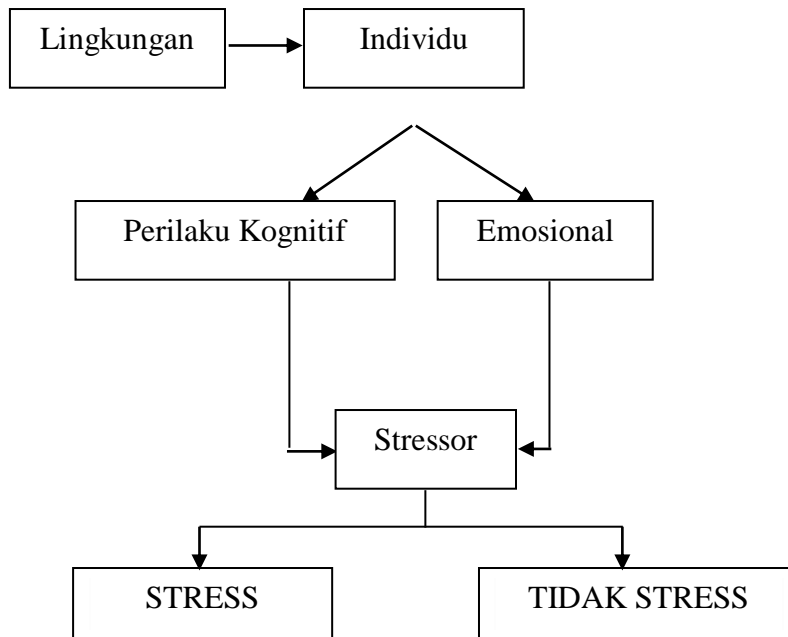
#### c). Stress Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan

Menurut konsep ketiga tentang Stress Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan, menjelaskan bahwa stress merupakan timbulnya stressor yang menghubungkan antara individu dengan lingkungan. Interaksi yang saling mempengaruhi antara individu dan lingkungan disebut sebagai hubungan transaksional. Dalam konsep ini dijelaskan bahwa stress tidak hanya sebagai stimulus dan respon saja, tetapi juga suatu proses dimana perilaku kognitif pada individu dan emosional menjadi penyebab (agent) munculnya stressor, misalnya stressor yang sama tetapi setiap individu menyikapi atau memberikan reaksi secara berbeda. Individu yang satu mungkin merasakan stress berat, yang lain mengalami stress ringan, bahkan ada yang tidak mengalami stress.

Menurut (Musradinur, 2016) respon stress berbeda-beda antar individu dengan individu yang lain, karena terdapat beberapa hal yang mempengaruhi antara lain :

- 1) Kondisi individu (umur, jenis kelamin, dan kondisi fisik)
- 2) Karakteristik kepribadian (Kesetabilan emosi pada setiap individu)
- 3) Hubungan dengan lingkungan sosial (dukungan sosial yang diterima setiap individu)
- 4) Coping setiap individu.

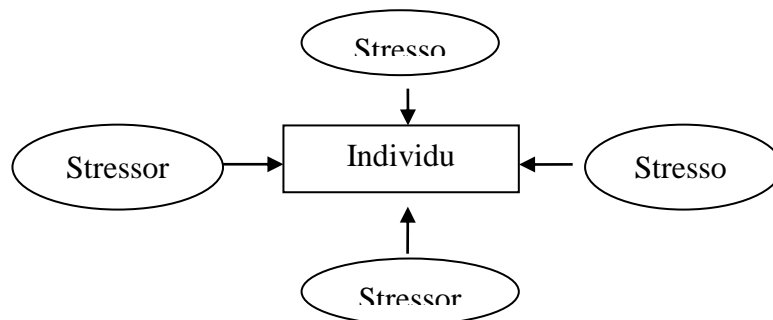
Konsep stress sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan dapat digambarkan sebagai berikut :



Skema 2.3 Interaksi individu dengan lingkungan

d). Stress Sebagai Hubungan antara Individu dengan stressor

Penyebab timbulnya stress tidak hanya dari lingkungan saja akan tetapi bisa juga muncul dari dalam diri individu tersebut misalnya penyakit yang sedang diderita, konflik dengan oranglain dll. Dengan begitu stress dapat dikatakan sebagai hubungan individu dengan stressor, baik stressor yang muncul dari dalam dirinya (internal) maupun stressor yang muncul dari luar (eksternal). Menurut (Musradinur, 2016) penyebab terjadinya stress antara lain : Frustrasi, Konflik, Tekanan, dan Krisis. Konsep Stress Sebagai Hubungan antara Individu dengan stressor dapat digambarkan sebagai berikut :



Skema 2.4 Stress sebagai hubungan antar individu dengan sstressor

Stress juga memiliki berbagai tingkatan yang terdiri dari stress rendah, sedang dan berat. Menurut (Ningsih, 2015) tingkat stress terbagi menjadi 3 antara lain :

a. Stress Rendah

Stress rendah merupakan stressor yang dapat dialami seseorang secara teratur, contohnya : kritik dari seorang teman, banyak tidur, dan kemacetan saat berlalu lintas. Ciri-ciri pada stress tingkat rendah ini antara lain : semangat yang meningkat, kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan, dan energi semakin meningkat. Stress tingkat rendah ini sangat bermanfaat bagi seseorang karena dapat membantu seseorang untuk berusaha lebih kuat untuk menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya.

b. Stress Sedang

Pada tahap ini biasanya stress terjadi lebih lama, bisa beberapa jam bahkan sampai berhari-hari. Stress ini biasanya terjadi saat individu mengalami perselisihan dengan teman, dimarahi kedua orangtuanya, ketidakhadiran anggota keluarga, anggota keluarga yang sakit, dan problem dengan teman dekatnya. Ciri-ciri dari stress tingkat sedang ini antara lain : otot-otot terasa tegang, perasaan cemas dan gangguan pola tidur (*Insomnia*)

c. Stress Tinggi/Berat

Pada tahap ini biasanya stress berlangsung selama beberapa minggu bahkan sampai beberapa bulan. Stress ini biasanya terjadi saat individu mengalami penyakit kronis, perselisihan rumah tangga yang lama tidak terselesaikan, berpisah dengan orang yang dicintainya, berpisah dengan keluarga, dan berpindah tempat tinggal. Ciri-ciri dari stress ini antara lain : sulit tidur, kehilangan semangat, lemas, penurunan konsentrasi, cemas dan ketakutan, mudah lelah saat beraktifitas, dan tidak mampu melakukan pekerjaan baik itu ringan maupun berat.

Tingkat stress juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut (Ningrum, Priyo, & Suhariyanti, 2016) faktor yang mempengaruhi tingkat stress antara lain :

- a. Faktor Biologis : hereditas, konstitusi tubuh, kondisi fisik, neurofisiologi, neurohormonal.
- b. Faktor Psikoedukatif : pengalaman hidup, kebudayaan, spiritualitas.



- c. Sifat Stressor : respon individu terhadap stressor mulai dari sifat stressor dandarimana stressor itu muncul.
- d. Durasi Stressor : durasi stressor sangat mempengaruhi tingkat stress, semakin lama stressor akan menyebabkan tingkat stress individu semakin bertambah.
- e. Jumlah Stressor : jumlah stressor yang semakin bertambah tingkat stress jugaakan terus meningkat.
- f. Pengalaman masa lalu : seseorang yang sudah mempunyai banyak pengalaman dalam menghadapi stressor akan mampu memberikan kekuatan lebih saat stressor yang datang kembali.
- g. Tipe Kepribadian : tipe kepribadian sangat mempengaruhi tingkat stress, tipe kepribadian menyangkut bagaimana individu menghadapi stressor, mulai dari cara pemikiran individu, sifat, dan saat mencari jalan keluar atau solusi yang tepat.
- h. Tingkat Perkembangan : semakin matang usia individu akan semakin baik adaptasi yang dimiliki.

Penyebab terjadinya stress sangatlah beragam, menurut (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018) penyebab terjadinya stress yaitu stressor yang berasal dari dalam (internal) maupun berasal dari luar (eksternal).

#### a. Stressor Internal

Merupakan stressor yang berasal dari dalam diri individu, penyebab stress yang berasal dari dalam diri individu misalnya harga diri dan konsep diri. Suatu hal yang dapat menimbulkan stress tergantung bagaimana individu menyikapi dan menghadapi hal tersebut dan bagaimana individu menginterpretasikan secara kognitif. Penilaian secara kognitif merupakan sebuah istilah untuk menggambarkan penilaian individu terhadap hal-hal yang dapat menyebabkan stress, apakah hal tersebut berbahaya, mengancam, atau memberikan dampak positif terhadap dirinya, serta untuk menggambarkan bagaimana keyakinan mereka dalam mengatasi hal tersebut secara lebih baik dan efektif.

#### b. Stressor Eksternal

Merupakan stressor yang berasal dari luar individu. Penyebab stress yang berasal dari luar individu antara lain : lingkungan, lingkungan merupakan sumber stress utama pada setiap individu sebagai contoh : konflik denganteman sebayanya, konflik dengan keluarganya dll. Perubahan lingkungan juga dapat memicu timbulnya stress, contohnya pasangan pernikahan yang tidak bahagia, perceraian, kematian pasangan dll.

Selain timbulnya stressor yang dapat menyebabkan stress, stress juga disebabkan oleh berbagai sumber. Menurut (Susane, 2017) sumber-sumber stress terbagi menjadi 5 kategori antara lain frustrasi, konflik, tekanan, identifikasi perubahan, dan keyakinan pribadi.

##### a. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika individu mengalami kegagalan dalam menjalani sesuatu yang sudah menjadi tujuan atau menjadi keinginannya. Frustrasi terjadi akibat kegagalan, kehilangan dan deskriminasi.

##### b. Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang mempunyai problem dengan orang lain.

##### c. Tekanan

Tekanan terjadi ketika seseorang dituntut untuk bisa melakukan sesuatu misalnya terjadi ketika seseorang harus meningkatkan kinerjanya.

##### d. Perubahan

Terjadi ketika seseorang ingin merubah segala sesuatu yang ada pada dirinya misal merubah perilakunya, yang dapat mengganggu kehidupannya.

##### e. Keyakinan Pribadi

Merupakan sumber stress yang berasal dari sistem keyakinan pribadinya bukan dari lingkungan sekitarnya.

Selain itu, stress juga dikategorikan menjadi beberapa jenis, menurut(Ningrum et al., 2016)mengkategorikan stress menjadi 2 jenis yaitu :

a. Eustress

Jenis stress ini sering disebut jenis stress yang positif, stress dikatakan positif apabila individu dapat menghadapi sumber stress (stressor)dengan baik yang akan menimbulkan dampak positif terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

b. Distress

Jenis stress ini sering disebut stress yang negatif, distress terjadi ketika seseorang menghadapi sumber stress (stressor) selalu menggunakan respon negatif sehingga menganggap sumber stress tersebut adalah ancaman dan tekanan yang sedang menimpa dirinya sehingga berdampak negatif terhadap kehidupannya.

Sedangkan menurut (Ningrum et al., 2016) jika ditinjau dari penyebabnya, jenis stress terbagi menjadi 6 kategori antara lain :

- a. Stress fisik, stress ini terjadi karena kondisi fisik yang sedang dialami individu tersebut, misal karena kondisi lingkungan, suara bising.
- b. Stress kimiawi, terjadi karena pengaruh obat-obatan yang dikonsumsi, karena zat beracun.
- c. Stress mikrobiologik, stress yang terjadi karena infeksi dari bakteri, mikrobiologi di dalam tubuh.
- d. Stress fisiologik, stress yang terjadi karena gangguan sistem organ pada tubuh.
- e. Stress proses pertumbuhan dan perkembangan, stress terjadi karena proses pertumbuhan dan perkembangan pada diri individu.
- f. Stress psikis atau emosional, stress yang terjadi karena gangguan psikologis misalnya karna hubungan interpersonal, hubungan sosial.

Ketika seseorang mengalami stress maka akan memberikan respon yang berasal dari dirinya, menurut (Ningrum et al., 2016) respon terhadap stress terbagi menjadi 4 antara lain :

- a. Respon fisiologis, ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, meningkatnya detak jantung, nadi cepat, dan gangguan pernafasan.
- b. Respon kognitif, ditandai dengan menurunnya konsentrasi, pikiran menjadi kacau.
- c. Respon emosi, ditandai dengan mudah marah, cemas, mudah emosi.
- d. Respon tingkah laku, dibedakan menjadi 2 yaitu melawan situasi yang menekan atau menghindari situasi yang menekan.

### **2.3 Media Sosial**

Saat ini media komunikasi berkembang sangat pesat, salah satunya yaitu media sosial. Tidak hanya di kalangan dewasa bahkan saat ini usia remaja sudah mahir menggunakan media sosial. Melihat fenomena tersebut, dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh WSR Putri pada tahun 2016 menjelaskan bahwa Sekolah Tinggi Sandi Negara (STSN) melakukan penelitian tentang penggunaan internet dikalangan remaja dan menunjukkan hasil, remaja dengan usia 11-19 tahun mendominasi penggunaan internet khususnya media sosial tertinggi yaitu sebanyak 64%. Selain itu hasil riset dari sebuah perusahaan di Singapura menyatakan bahwa di Indonesia pengguna internet aktif terhitung sejak Januari 2014 sebanyak 72,7 juta jiwa. Sebanyak 98% dari pengguna internet tersebut menggunakan akun media sosial dan 79% aktif mengakses akun media sosial. Facebook menjadi salah satu media sosial yang banyak digunakan masyarakat di Indonesia dengan mencapai 93% dari jumlah total pengguna internet. Sedangkan hasil survey yang dilakukan oleh APJII pada tahun 2017, seseorang yang menggunakan internet sebanyak 143,36 juta jiwa atau 54,68% dari total populasi penduduk di Indonesia yang mencapai 262 juta jiwa, dan sebanyak 87,13% seseorang menggunakan internet untuk mengakses media sosial, selain itu pengguna internet tertinggi berdasarkan usia terdapat pada usia 13-18 tahun (remaja) yang mencapai 75,50 %.

Media sosial merupakan alat komunikasi yang saat ini digunakan oleh semua orang untuk berkomunikasi dengan orang lain diseluruh dunia (Ardari, 2016). Media sosial merupakan sebuah alat komunikasi yang terhubung ke jaringan internet yang digunakan pengguna untuk berkomunikasi secara *online*. Media sosial juga diartikan sebagai alat komunikasi yang terhubung ke jaringan internet yang berfungsi sebagai alat untuk berbagi dan bertukar informasi. (Setyawan, 2016). Media sosial adalah jejaring sosial berbasis online yang berfungsi untuk berbagi informasi, dan berpartisipasi didalam dunia virtual atau online. (Marlianto, Ramadhani, & Permana, 2016). Sedangkan menurut (Ningrum et al., 2016) media sosial merupakan sebuah aplikasi berbentuk grup melalui jaringan sosial internet yang dapat membangun dasar ideologi dan teknologi.

Berdasarkan data dari WeAreSocial dan Hootsuite 2017, menyebutkan bahwa ada beberapa media sosial yang sering diakses oleh masyarakat di Indonesia, penggunaan media sosial tersebut terbagi menjadi dua antara lain jejaringan sosial dan mesenger, jenis media sosial tersebut antara lain : *Youtube* menempati peringkat pertama dengan presentase penggunaan sebanyak 43%, kemudian diperingkat kedua *Facebook* dengan presentase 41%, diperingkat ketiga yaitu *Whatsapp* dengan presentase 40%, dan diperingkat keempat *Instagram* dengan presentase 38%.

Munculnya media sosial yang saat ini banyak diakses oleh masyarakat tentunya mempunyai keuntungan dan juga kelebihan. Menurut (Ardari, 2016)keuntungan dan kekurangan penggunaan media sosial antara lain :

a. Keuntungan :

- 1) Dapat bertukar ide dan berbagi foto-foto dengan orang lain.
- 2) Memiliki kesempatan untuk bergabung dengan suatu komunitas agar memperoleh banyak pengalaman.
- 3) Mendorong pengembangan ketrampilan sosial pada usia remaja.
- 4) Mempermudah seseorang dalam kesempatan belajarnya.
- 5) Mempermudah untuk mencari berbagai informasi yang sedang dibutuhkan.

b. Kekurangan :

1) *Cyberbullying* dan kekerasan secara *online*

*Cyberbullying* merupakan tindakan yang dengan sengaja memermalukan, mengejek, menyampaikan fitnah, dan berkata kasar kepada orang lain. *Cyberbullying* menjadi resiko yang sering terjadi pada remaja pengguna media sosial.

2) *Sexting*

*Sexting* merupakan tindakan mengirim, menerima, atau meneruskan foto dan video yang bersifat seksual melalui media sosial.

3) Stress dan Depresi

Penggunaan media sosial menjadi faktor utama pemicu terjadinya stress dan depresi pada remaja, misalnya remaja yang sering menutup diri, remaja menjadi kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

4) Gangguan tidur

Menurut Kesehatan dari University of Pittsburgh School of Medicine bersama Jessica Levenson melakukan penelitian terkait kecanduan media sosial dan gangguan tidur, yang melibatkan 1.800 responden dengan usia 18 hingga 30 tahun dan mendapatkan hasil jika media sosial sangat mempengaruhi kualitas tidur, dimana 30% responden mengatakan sering mengalami gangguan tidur yang cukup parah.

5) Sulit berkonsentrasi.

Penggunaan media sosial juga menyebabkan seseorang sulit untuk berkonsentrasi pada suatu hal, karena hanya terfokus pada media sosial saja.

6) Gangguan mata

Terlalu lama dan sering menggunakan media sosial bisa memberikan efek buruk pada mata, seringkali seseorang menggunakan media sosial dengan tiduran, hal tersebut menyebabkan mata lelah dan kerusakan pada mata.

7) Kegemukan

Penggunaan media sosial yang terus menerus menyebabkan seseorang menjadi kurang aktivitas, sehingga memicu terjadinya obesitas pada seseorang.

8) Rentan terjadi penculikan dan penipuan

Saat ini media sosial seringkali digunakan untuk kejahatan misalnya melakukan penculikan dan penipuan.

Selain kelebihan dan kekurangan yang ditimbulkan dari media sosial, media sosial juga memiliki beragam fungsi yang dapat diperoleh penggunanya. Menurut (Setyawan, 2016) fungsi dari media sosial yaitu :

1. Media Komunikasi, media sosial memudahkan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain, selain itu melalui media sosial seseorang dapat berbagi informasi, menyimpan informasi, mempublikasi dan berdiskusi dengan orang lain.
2. Media Kolaborasi, pengguna media sosial dapat menciptakan konten kolektif dan dapat merubahnya.
3. Media Penghubung, melalui media sosial seseorang dapat membangun jaringan baru dengan orang lain, mensosialisasikan profil diri kepada masyarakat, dan menciptakan dunia virtual
4. Media Pelengkap, media sosial mempunyai alat yang dapat memberikan fasilitas kepada penggunanya untuk melengkapi konten dengan mendeskripsikan, menyaring informasi dan dapat menunjukkan hubungan antar konten.
5. Media Penggabung, media sosial dapat membantu penggunanya untuk menggabungkan, mencampurkan atau membuka berbagai konten dari berbagai aplikasi.

Pengguna media sosial juga dibagi menjadi 2 tipe Menurut (Setyawan, 2016) penggunaan media sosial dibagi menjadi 2 tipe yaitu :

a. Pengguna Aktif.

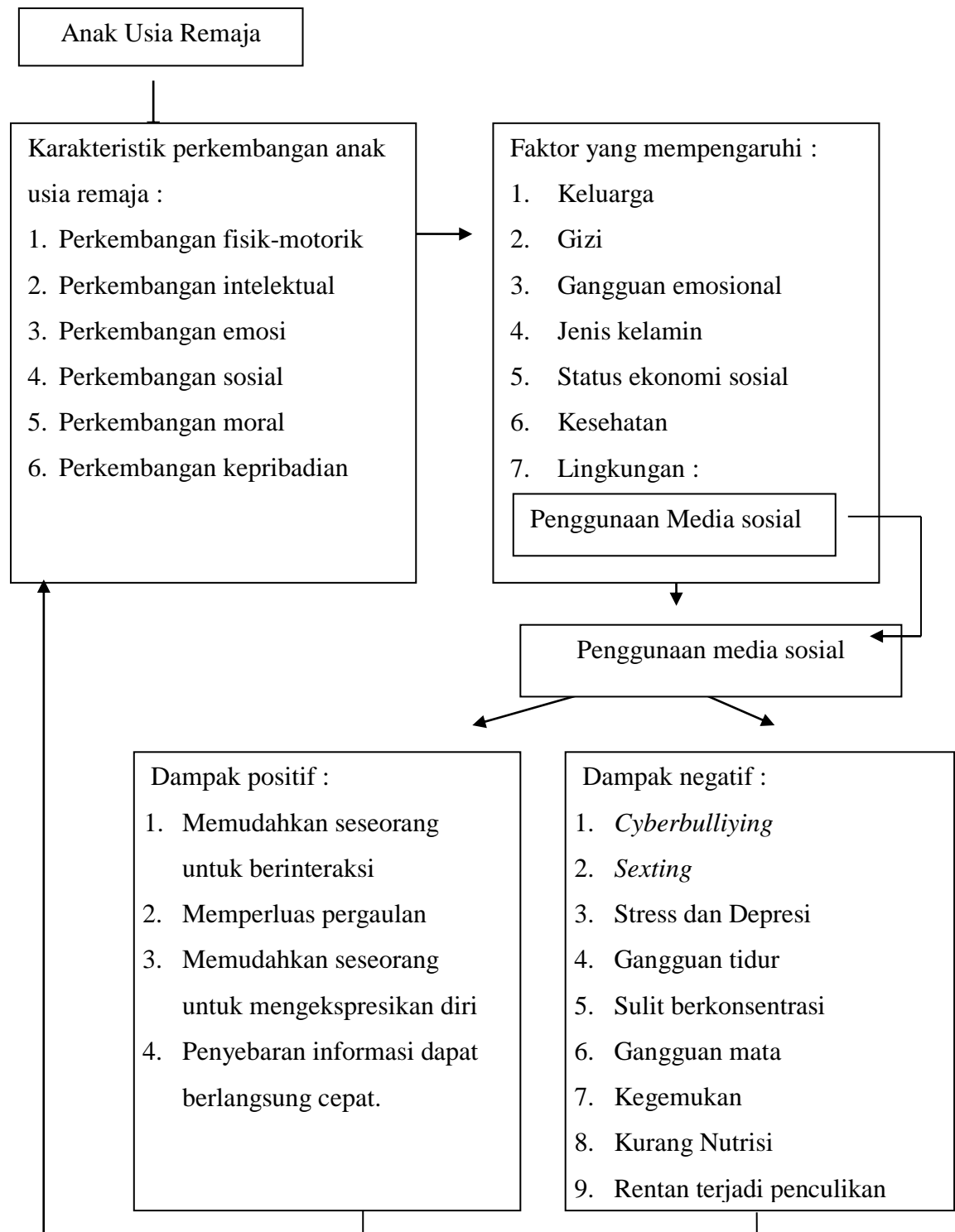
Adalah pengguna media sosial yang aktif dalam interaksi online melalui berbagai fitur media sosial. Misalnya : sering memberikan atau menerima komentar, memposting foto, status atau tautan, dan menggunakan fitur chat.

b. Pengguna Pasif

Pengguna media sosial yang hanya melihat isi dari media sosial tanpa melakukan interaksi didalam media sosial tersebut.



## 2.4 Kerangka Teori



Skema 2.5 Kerangka teori

(A. N. Sari & Astuti, 2015), (Ardari, 2016), (Putro, 2017)

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dalam rancangan penelitian. Peneliti menyusun hipotesisi penelitian ini adalah adanya korelasi antara penggunaan media sosial dengan tingkat stress pada remaja di Kabupaten Magelang.

Hipotesis yang diuji adalah :

a. Hipotesis nol ( $H_0$ ) :

Tidak ada hubungan penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada remaja.

b. Hipotesis alternative ( $H_a$ ) :

Ada hubungan penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada remaja.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, rancangan penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang digunakan untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar dua variabel atau lebih. Pada dasarnya pendekatan kuantitatif digunakan pada penelitian untuk pengujian hipotesis, dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi antar variabel yang diteliti (Ardari, 2016).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui dua variabel atau lebih berdasarkan koefisien korelasi. Sedangkan jenis penelitian pada penelitian ini merupakan penelitian korelasi, karena didalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel. Penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data untuk mengetahui hubungan dua variabel atau lebih. Pada penelitian ini, variabel yang akan diteliti yaitu hubungan penggunaan media sosial terhadap tingkat stress.

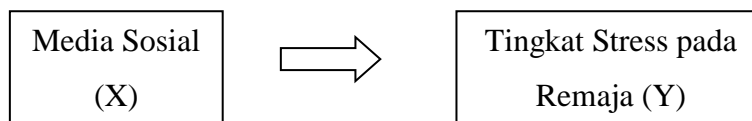
#### **3.2 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel merupakan sesuatu yang akan menjadi objek penelitian atau sebuah peristiwa dan gejala yang akan diteliti (Ardari, 2016).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat yaitu :

- 1) Variabel Bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi terhadap variabel lain, dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah media sosial.
- 2) Variabel Terikat (Y) adalah variabel penelitian untuk mengetahui besarnya pengaruh dari variabel bebas, dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah tingkat stress pada remaja.

### 3.3 Kerangka Konsep / Skema Penelitian



### 3.4 Definisi Operasional

Sebuah variabel penelitian harus didefinisikan secara operasional, tujuannya agar variabel penelitian tersebut dapat dimengerti secara praktis. Definisi operasional Prosedur adalah definisi antara variabel-variabel yang akan diteliti, adapun definisi operasional prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.1**  
**Definisi Operasional Variabel Penelitian**  
**(Variabel Independen dan Dependen)**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Media Sosial	Merupakan media komunikasi berbasis internet yang memudahkan pengguna untuk berkomunikasi dengan orang lain	Kuesioner Kecanduan media sosial (16 item)	0-16 = pengguna sangat ringan, 17-32 = pengguna ringan, 33-48 = pengguna sedang, 49-64 = pengguna berat	Ordinal
Stress pada ramaja	Merupakan suatu perasaan yang sangat mendalam yang dapat menekan remaja yang disebabkan oleh berbagai hal yang sedang dialami remaja tersebut	Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10). Pengukuran tingkat stress dalam kurun waktu 1 bulan terakhir	Stress ringan jika nilai 0-13, stress sedang jika nilai = 14-26 Stress berat jika nilai = 27-40	Ordinal

### **3.5 Populasi dan Sampel**

#### **3.5.1 Populasi**

Populasi Merupakan objek yang diteliti yang memiliki karakteristik yang sama (Ardari, 2016). Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII dan VIII di Sekolah Menengah Pertama di kabupaten Magelang yaitu di SMP N 02 Dukun. SMP N 02 Dukun memiliki jumlah siswa 268 siswa, dan diambil kelas VII dan VIII yaitu berjumlah 171 siswa. Untuk populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang memiliki minimal 1 akun media sosial yang aktif.

#### **3.5.2 Sampel**

Sampel adalah populasi yang akan dilakukan penelitian. Sampel menjelaskan jumlah responden <100, maka sampel diambil semua, sedangkan apabila jumlah responden >100, maka sampel 10-15% atau 20-25%. Teknik yang digunakan dalam mengambil besar sampel adalah dengan *proportional random sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel yang memperhatikan pertimbangan unsur-unsur atau kategori dalam populasi penelitian.

Kriteria dalam penentuan sampel penelitian ini yaitu :

a. Kriteria Inklusi :

1. Siswa dan siswi yang bersekolah di SMP N 2 Dukun.
2. Memiliki minimal satu akun media sosial yang aktif.
3. Bersedia menjadi responden

b. Kriteria eksklusi :

1. Siswa dan siswi yang mengundurkan diri saat pengisian lembar kuesioner atau tidak bersedia menjadi responden dari awal.

Besar sample yang digunakan dalam penelitian ini akan dihitung menggunakan rumus Slovin yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{171}{1 + 171 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{171}{1,4275}$$

$$n = 119,78984238$$

$$n = 120$$

keterangan :

n = jumlah sample

N = ukuran populasi

e = batas ukuran kesalahan (*error tolerance*) 5%

Berdasarkan perhitungan rumus diatas, besar sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu 120 siswa.

Kelas VII A = $\frac{29}{171} \times 120 = 20$ siswa	Kelas VIII A = $\frac{29}{171} \times 120 = 20$ siswa
Kelas VII B = $\frac{29}{171} \times 120 = 20$ siswa	Kelas VIII B = $\frac{29}{171} \times 120 = 20$ siswa
Kelas VII C = $\frac{29}{171} \times 120 = 20$ siswa	Kelas VIII C = $\frac{29}{171} \times 120 = 20$ siswa

### **3.6 Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **3.6.1 Tempat Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Dukun Kabupaten Magelang. Dengan responden kelas VII dan VIII. Kelas VII terdiri dari 3 kelas dan kelas VIII 3 kelas.

#### **3.6.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai Agustus tahun 2019. Kegiatan dalam penelitian ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, pengolahan, analisa data dan pelaporan.

### **3.7 Alat dan Metode Pengumpulan Data**

#### **3.7.1 Metode pengumpulan data**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Agustus tahun 2019 dengan cara pengumpulan data sebagai berikut :

1. Pengumpulan data dilakukan di SMP N 2 Dukun Kabupaten Magelang, penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan izin dari Kepala Sekolah.
2. Peneliti meminta bantuan guru (BP) untuk mengkondisikan kelas saat akan melakukan pengisian kuesioner.
3. Menjelaskan tentang kuesioner yang akan diberikan kepada responden.
4. Memberikan lembar *Informed Consent* sebagai persetujuan dan apabila responden menyetujui lalu tanda tangan pada lembar persetujuan.
5. Membagikan kuesioner untuk diisi, dan responden diberikan kesempatan untuk bertanya saat ada pertanyaan yang tidak dimengerti.
6. Setelah selesai mengisi kuesioner, kuesioner dikembalikan kepada peneliti dan diseleksi sesuai sampel yang dibutuhkan dengan cara memilih dengan nomor undian, dari kelas VII dan VIII yang berjumlah 168 diambil sampel 120 siswa yaitu kelas VII sebanyak 60 siswa dan kelas VIII sebanyak 60 siswa.
7. Setelah kuesioner terkumpul sesuai dengan jumlah sample yang dibutuhkan maka peneliti akan mengolah data dengan SPSS.
8. Setelah selesai mengolah data, peneliti akan melaporkan hasil penelitian.

### 3.7.2 Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan kuesioner atau angket. Kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden. Dalam penelitian ini menggunakan 2 kuesioner terdiri dari 2 bagian, bagian pertama kuesioner tentang penggunaan media sosial dan yang kedua kuesioner tentang tingkat stress.

#### a. Kuesioner kecanduan media sosial

Kuesioner ini menggunakan skala Likert. Skala Likert ini terdiri dari beberapa item pernyataan yang memiliki 4 respon jawaban yaitu :

Sangat Sesuai (SS)	= diberikan nilai 4
Sesuai (S)	= diberikan nilai 3
Tidak Sesuai (TS)	= diberikan nilai 2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	= diberikan nilai 1

Dengan penilaian :

0 – 16	= sangat ringan
17 – 32	= ringan
33-48	= sedang
49-64	= berat



#### b. Kuesioner tingkat stress

Kuesioner tingkat stress menggunakan *PSS (Perceived Stress Scale)*, Kuesioner ini dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstrein. PSS mengukur keadaan dimana kehidupan seseorang dianggap penuh dengan stress. Terdapat 4 item penilaian dalam skala ini yaitu :

Tidak Pernah, Hampir Tidak Pernah, Kadang-Kadang, Cukup Sering dan Sangat sering. Dengan skor penilaian :

0 : Tidak Pernah	= diberi nilai 0
1 : Hampir Tidak Pernah	= diberi nilai 1
2 : Kadang-Kadang	= diberi nilai 2
3 : Cukup Sering	= diberi nilai 3
4 : Sangat Sering	= diberi nilai 4

Stress ringan jika nilai = 0-13

Stress sedang jika nilai = 14-26

Stress berat jika nilai = 27-40

### 3.8 Validitas dan Realiabilitas

Dalam penelitian pada tahap pengumpulan data (Fakta/Kenyataan) diperlukan alat ukur/ instrumen penelitian. Menurut (Ningrum et al., 2016) validitas merupakan pengukuran atau pengamatan yang dilakukan dalam mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan harus sesuai dengan apa yang diukur. Menurut (Ningrum et al., 2016) reliabilitas adalah ukuran keakuratan sebuah alat ukur dalam penelitian. Untuk mengetahui reliabilitas pada kuesioner digunakan rumus koefisien *Cronbach's Alpha*. Suatu instrumen atau alat ukur dikatakan reliabel jika *Cronbach's Alpha* > 0,60.

a. Hasil Validitas dan Reliabilitas skala PSS (*Perceived Stress Scale*)

Skala PSS dirancang untuk digunakan pada sampel komunitas dengan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP), karena item yang mudah dipahami dan dimengerti. Pertanyaan dalam PSS ini bertanya tentang perasaan yang dialami responden selama 1 bulan terakhir.

Uji Validitas dan Reliabilitas yang dilakukan oleh Inayati Salsabila (2015) pada 150 mahasiswa keperawatan, didapatkan validitas index nya adalah 0,94 yang selanjutnya didapatkan hasil validitas 50,7%. Sedangkan uji reliabilitas kuesioner *Perceived Stress Scaled* dilakukan pada 150 mahasiswa keperawatan menggunakan uji *alpha cronbach* didapat nilai pada total skala dimensi adalah 0,89 dengan rentang 0,87-0,89 yang berarti skala ini reliabel.

b. Hasil Validitas dan Reliabilitas skala kecanduan media sosial.

Uji validitas yang dilakukan oleh (M. D. N. Putri, 2018) dengan menyebarkan kuesioner terhadap 55 responden didapatkan hasil 0,254 hingga 0,693. Sedangkan hasil uji reliabilitas yang didapat dari perhitungan yang dilakukan peneliti terhadap skala kecanduan media sosial didapatkan hasil koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,920, maka dapat disimpulkan bahwa skala kecanduan media sosial sangat reliabel.

### **3.9 Metode Pengolahan Data dan Analisis Data**

#### **3.9.1 Pengolahan Data**

Menurut(Ningrum et al., 2016), dalam sebuah penelitian pengolahan data merupakan hal yang sangat penting. Data yang diperoleh peneliti harus diolah terlebih dahulu sebelum disajikan. Metode pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

##### **3.9.1.1 Editing (Penyuntingan Data)**

Merupakan kegiatan untuk mengetahui kelengkapan data yang sudah diperoleh. Peneliti melakukan proses editing pada saat pengumpulan data dan memeriksa kembali setelah data terkumpul kembali.

### **3.9.1.2 Coding**

*Coding* merupakan mengubah jawaban yang berbentuk huruf menjadi angka agar mempermudah proses pengolahan data. Dalam penelitian ini, data demografi responden, kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) dan kuesioner kecanduan media sosial akan diberi kode dalam bentuk angka. Berikut keterangan rinciannya : data demografi responden : jenis kelamin (Laki-Laki [1], Perempuan [2]), kelas : (Kelas 7 [1], Kelas 8 [2]).

Sedangkan untuk kuesioner kecanduan media sosial yaitu pilihan jawaban pada kuesioner (Sangat Sesuai [1], Sesuai [2], Tidak Sesuai [3], Sangat Tidak Sesuai [4]), sedangkan untuk kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) terdapat dua *coding* yaitu pilihan jawaban kuesioner (Tidak pernah [1], hampir tidak pernah [2], kadang-kadang [3], cukup sering [4], sangat sering [5]) dan kategori stress yaitu (Stress ringan [1], stress sedang [2], stress berat [3]).

### **3.1.9.3 Entry Data**

*Entry Data* merupakan sebuah proses memasukkan data yang sudah dikumpulkan ke dalam *database* komputer untuk diolah menggunakan SPSS. Pada penelitian ini setelah data terkumpul maka peneliti akan memasukkan data dan diolah menggunakan SPSS.

### **3.1.9.4 Tabulating**

Tabulating merupakan memasukkan data ke dalam sebuah tabel. Pada penelitian ini setelah data diolah dengan SPSS maka data akan dimasukkan ke dalam tabel-tabel dan mengatur angka-angka yang sudah diperoleh, sehingga dapat dihitung distribusinya dan persentasinya, serta dapat dianalisa secara inferensial.

### **3.9.2 Analisis Data**

Menurut (Ningrum et al., 2016) analisis data bertujuan untuk memudahkan pengolahan data, analisis data dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang sudah ditulis. Analisis data dalam penelitian ini yaitu :

#### **3.9.2.1 Analisa Univariat**

Analisis Univariat digunakan untuk menjelaskan secara deskriptif tentang distribusi frekuensi variabel penelitian. Analisa univariat ini dilakukan untuk menganalisa variabel dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan presentase untuk variabel dengan skala data penggunaan media sosial, dan tingkat stress remaja, sedangkan variabel dengan skala numerik seperti usia maka menggunakan rerata atau standar deviasi.

#### **3.9.2.2 Analisa Bivariat**

Analisis Bivariat digunakan untuk menguji hipotesis dengan menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian. Pada penelitian ini dilakukan untuk mencari dua variabel yaitu variabel bebas (penggunaan media sosial) dengan variabel terikat (tingkat stress remaja). Pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Spearman*, karena penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan masing-masing variabel dengan menggunakan uji korelasi. Bila hasil uji statistik nilai signifikansinya  $< 0,05$  maka data tersebut menunjukkan korelasi yang bermakna. Analisa ini dilakukan terhadap 2 variabel yang dicurigai berkorelasi yaitu penggunaan media sosial dengan tingkat stress pada remaja. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka berpedoman sebagai berikut :

**Tabel 3.2**  
**Interpretasi hasil uji hipotesis korelasi, nilai p, dan arah korelasi menurut Dahlan (2013)**

No	Parameter	Nilai	Intepretasi
1	Kekuatan korelasi (r)	0,0 sampai < 0,2	Sangat lemah
		0,0 sampai < 0,4	Lemah
		0,4 sampai < 0,6	Sedang
		0,6 sampai < 0,8	Kuat
		0,8 sampai 1	Sangat kuat
2	Nilai p	P < 0,05	Terdapat korelasi yang bermakna antara dua variabel yang di uji
		P > 0,05	Tidakterdapat korelasi yang bermakna antara dua variabel yang di uji
3	Arah korelasi	(Positif)	Searah, semakin besar nilai satu variabel semakin besar pula nilai variabel lainnya
		(Negatif)	Berlawanan arah, semakin kecil nilai satu variabel maka semakin kecil pula nilai variabel lainnya

### 3.10 Etika Penelitian

Etika penelitian sangat diperlukan dalam penelitian karena untuk melindungi hak responden dan peneliti selama proses penelitian. Menurut (Ningrum et al., 2016) prinsip-prinsip dalam etika penelitian antara lain :

#### 3.10.1 Informed Consent

Lembar persetujuan yang diberikan kepada responden berisi judul penelitian dan nama peneliti. Responden yang bersedia akan diminta tanda tangan, namun bila

responden tidak bersedia, maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghargai hak-hak mereka.

### **3.10.2 Prinsip *Nonmaleficence***

Peneliti menjelaskan kepada responden bahwa penelitian yang dilakukan tidak membahayakan, atau tidak menimbulkan resiko karena bukan merupakan penelitian yang bersifat fatal. Peneliti memberikan kuesioner dan dalam pengisiannya responden didampingi oleh peneliti.

### **3.10.3 Prinsip *Justice*.**

Penelitian ini melibatkan beberapa responden dengan sifat atau karakteristik yang berbeda, sehingga peneliti menerapkan prinsip keadilan, artinya peneliti tidak membeda-bedakan dalam memperlakukan responden. Peneliti memberikan perlakuan yang sama mulai dari persiapan, pelaksanaan (pengisian kuesioner), hingga terminasi

### **3.10.4 *Anonimity***

Dalam penelitian ini, peneliti memberi jaminan dalam menggunakan subyek penelitian, dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada hasil penelitian, identitas responden hanya meliputi nama inisial saja.

### **3.10.5 Prinsip Kerahasiaan (*confidentiality*).**

Peneliti menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian, baik informasi maupun masalah lainnya. Hanya kelompok tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.

### **3.10.6 Prinsip *Beneficence*.**

Dalam penelitian ini peneliti menjelaskan manfaat yang akan diperoleh setelah responden mengisi kuesioner atau manfaat dari penelitian ini terhadap responden tersebut. Manfaat langsung adalah responden dapat mengetahui dampak penggunaan media sosial terutama yang berhubungan dengan stress.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

5.1.1 Karakteristik remaja di SMP N 2 Dukun yang diambil sebagai responden yaitu kelas VII dan VIII berjumlah 120 responden, dan yang paling banyak berjenis kelamin laki-laki, dengan rata-rata usia 12-16 tahun.

5.1.2 Tingkat penggunaan media sosial pada remaja di SMP N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019 berada dalam kategori pengguna sedang (70%).

5.1.3 Tingkat stress pada remaja di SMP N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019 berada dalam kategori stress sedang (70,8%).

5.1.4 Hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara pengguna media sosial dengan tingkat stress pada remaja dengan nilai signifikan  $p=0,002$ . Hubungan kedua variabel ini termasuk kedalam hubungan yang sangat lemah karena nilai koefisien korelasinya 0,276. Pola hubungan dari kedua variabel adalah positif yang berarti searah, yaitu semakin besar nilai satu variabel semakin besar pula nilai variabel lainnya.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

### **5.2.1 Bagi Ilmu Keperawatan**

Pada pengembangan ilmu keperawatan jiwa remaja diharapkan mampu menemukan strategi intervensi yang tepat yaitu menciptakan atau mendesain informasi positif terkait dampak yang timbul dari penggunaan media sosial. Serta memberikan konseling dan bimbingan yang tepat bagi remaja sebagai usaha untuk mengontrol peningkatan status kesehatan mental pada remaja.

### **5.2.2 Bagi Lembaga Pendidikan**

Dengan hasil penelitian ini, diharapkan menjadi sumber informasi positif khususnya bagi SMP N 2 Dukun Kabupaten Magelang terkait penggunaan media sosial dan tingkat stress siswa serta diharapkan lembaga pendidikan mampu mensosialisasikan kepada orang tua untuk memonitoring penggunaan media sosial pada remaja

### **5.2.3 Bagi peneliti Selanjutnya**

Dengan hasil penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian ini seperti melakukan penilaian juga terhadap remaja dan orang tua, atau remaja dengan teman sebaya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013). Perkembangan Media Informasi Dan Teknologi Terhadap Remaja Dalam Era Glonalisasi. *International Conference on Indonesian Studies*, 6(6), 527–530. <https://doi.org/10.1109/CASSET.2004.1322946>
- Anggraeni, Purba, A., & Angelika, M. (2014). *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk kementrian Perdagangan RI*.
- Ardari, C. S. S. (2016). *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media sosial Pada Remaja Awal*.
- Eka, M., & Fitri, Y. (2019). *Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Gender*. 4(1), 162–181.
- Fauziah, P. N. (2016). *Menangani Stres Remaja dengan Dukungan Sosial Teman Sebaya*. 153–164.
- Fitri, S. (2017). Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Perubahan Sosial Anak. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 01(02), 118–123. Retrieved from <http://journal.umtas.ac.id/index.php/naturalistic/article/download/5/14>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hanafi, M. (2016). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Facebook Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fisip Universitas Riau. *Jom Fisip*, 3(2), 1–12.
- Handayani, S. S. (2018). *Regulasi Emosi Pada Pengguna Media Sosial*.
- Kartika, C. D. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stress

- Akasemik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Biomass Chem Eng*, 49(23–6), 22–23.
- Kholida, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.  
<https://doi.org/10.22146/JPSI.6967>
- Marlianto, F., Ramadhani, D., & Permana, R. (2016). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kreativitas Dan Kepribadian Mahasiswa Pendidikan Tik Ikip Pgri Pontianak*. 212–226.
- Musradinur. (2016). Stress Dan Cara Mengatasinya Dalam Prespektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2, Nomor 2(July), 184–200.
- Nasution, I. K. (2018). *Stres pada remaja*.
- Ningrum, D. P., Priyo, & Suhariyanti, E. (2016). hubungan tingkat spiritualitas dengan tingkat stress pada lansia di desa Ngargomulyo Magelang. *ISSN 2407-9189 The 4th University Research Coloquium*, 6–21.
- Ningsih, D. I. (2015). *Hubungan antara stres dalam menyusun skripsi dengan perilaku kecurangan akademik*.
- Putri, M. D. N. (2018). Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kualitas Komunikasi Interpersonal Pada Usia Dewasa Awal. *Skripsi*. Retrieved from <http://e-journal.uajy.ac.id/14649/1/JURNAL.pdf>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2017). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Putro, Z. K. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.

- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas di Indonesia 2018*. <https://doi.org/10.24607/2527-2527.v3i1.p1-8>  
Desember 2013
- Sari, A. N., & Astuti, A. W. (2015). Pertumbuhan Fisik Remaja. *Jurnal Edukasi*, 2, 1–8.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2018). *Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal*. 3, 110–117.
- Setyawan, M. (2016). *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal*.
- Sherlyanita, A. K., & Rakhmawati, N. A. (2016). *Pengaruh dan Pola Aktivitas Penggunaan Internet serta Media Sosial pada Siswa SMPN 52 Surabaya*. 2(1).
- Susane, A. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. *Skripsi*.